

Lezing Marieke de Vrij, 21 mei 2010 te Bergen

Hoge sensitiviteit als bijzondere kans.

Enkele basale praktische adviezen om met je hooggevoeligheid in balans te blijven.

Veel mensen hebben wel de sensitiviteit maar te weinig sturingskracht in zichzelf om deze te begeleiden. Ze lijden sterk aan hun hoge sensitiviteit in plaats van dat ze er een feestje van weten te maken. Er zijn een aantal basale zaken die steunend zijn om met hooggevoeligheid in balans te blijven.

Ontspannen voetzolen.

Eén van de belangrijkste zaken is bijvoorbeeld om je voeten als je zit beiden op de grond te hebben. Want wie zijn voeten in ontspannenheid op de grond durft te plaatsen, kan beter de energieën die hij opdoet door laten stromen en afvoeren. Als je heel praktisch iedere dag je voetzolen met aandacht bevoelt, in letterlijke én figuurlijke zin, oefen je steeds weer om je voeten donszacht te ontspannen, waardoor ze in overgave op de grond staan en gevoed worden door het magnetisme van de aarde. Het gaat er dus niet alleen om dat je het teveel aan eigen energie weet af te voeren, maar ook dat je je dagelijks gevoed voelt door het magnetisch veld van de aarde. Dat magnetisch veld is het meest positief gericht (en het makkelijkst waar te nemen), als je regelmatig in natuurgebieden kan vertoeven. Het doet je ongelooflijk goed om in de zomertijd met blote voeten regelmatig op gras of op de aarde te lopen. In water gedijen je voeten ook heel goed om spanningsvelden te ontladen. Dus een van de belangrijkste zaken om met hoogsensitiviteit overweg te kunnen gaan, zijn ontspannen voetzolen. Heel praktisch en zeer effectief.

Voetenwisselbaden.

Bij opgelopen spanning, waarvan je echt voelt dat de voetzolen totaal verstrakt staan, zijn voetenwisselbaden een grote zegen omdat je daarmee de bloeddorstrooming bijzonder effectief stimuleert, maar ook de afvoerkanalen extra opent waardoor de voeten weer in ontspannenheid komen. Je hebt allerlei voetbad zouten. Ik zelf heb een voorkeur voor Dokter Kneipp voetbadzout. In het algemeen kan je zeggen: 15 seconden in ijskoud water, even goed doorademen naar de buik en 2 á 2,5 minuut in zo warm mogelijk water als je verdraagt. Dus als je geen bijzondere voetklachten hebt, gezwollen

voeten of dat soort zaken, zijn voetenwisselbaden een uitkomst om snel en effectief allerlei spanningsvelden af te voeren via de voetzolen.

Voetmassage.

Mensen die schrikachtig omgaan met hoogsensitiviteit hebben vaak verkrampte voeten of voeten die lusteloos zijn (voeten die als je ze in de handen hebt energetisch nog weinig voelbare uitstraling hebben). Voetmassage op een zachte en lichte manier is altijd stimulerend voor de doorstroming, zeker als je geen aparte drukpunten behandelt maar de voeten in algemeenheid zacht wrijft en masseert. Het oefent mensen om de voeten los te laten. Flinkheid trekt de energie altijd omhoog. Dan woon je niet goed in je voeten en die moeten je je hele leven dragen en vooruit bewegen. Dus hoog sensitieve mensen dienen de overvloed aan prikkels die ze meer opnemen dan doorsnee mensen, met name via de voetzolen af te voeren.

Tong en kaak verregaand ontspannen, legt je denken stil.

Je hebt vormen van hoogsensitiviteit waarin mensen zo geprikkeld raken dat het denken zich niet meer wil losmaken, omdat er zich door iedere geprikkeldheid denkbeelden opstapelen. Voor mensen die overprikkeld zijn in denken en gewaarworden is er een hele zegenrijke en snelle oefening: je haalt je tong van je gehemelte af en legt deze voor je tanden in de onderkaak neer. Ik wil jullie vragen of jullie dit nu 2 minuten willen doen, want je denken valt op deze manier genadevol stil. Maak je tong donszacht en visualiseer dat die zich helemaal ontspant. Dat doe je door als eerste de aanhechting van de tong achter in de mond met aandacht naar ontspanning toe te brengen; visualiseer dan dat je tong donszacht wordt en zich neervlijt in de onderkaak. (Ook als je door hoogsensitiviteit 's nachts niet kunt slapen omdat je gedachtewereld overprikkeld is, dan helpt deze oefening om je gedachtewereld te stoppen.) Kun je het verschil voelen? De oefening breid je uit door met je aandacht je onderkaak en bovenkaak te ontspannen. Ik zeg wel eens: je kunt de kaak symbolisch zien als een prachtig hemelbed waarin de tong zich in een donszacht matras wil neervlijen. Probeer maar eens je kaak met aandacht te ontspannen. Het is ook mogelijk dit met kleine massage bewegingen in letterlijke zin te bewerkstelligen.

Jullie kunnen (als jullie willen) de hele middag doorgaan met deze oefening. Je zult merken dat als je tong en kaak ontspannen, uiteindelijk ook je nekwervels gaan ontspannen en dat is een zegen. Je kunt deze ontspanning nog versterken door je voor te stellen dat er een hand is achter je nekwervels, die zo betrouwbaar is en zo wetend van wie je bent, dat je je nekwervels symbolisch overgeeft aan die hand.

Uitbreiding oefening door spierspanning uit nekwerfels en ruggebied te halen.

Thuis kun je deze oefening nog verder uitbreiden. Visualiseer dan dat die hand groter en groter wordt, waardoor niet alleen je nek, maar ook je schedel van achteren en je schouders daarin gaan vallen. Als je voelt dat de spierspanning loslaat, dan visualiseer je die hand nog groter tot aan je stuit. Dan val je eigenlijk met de achterkant van je lichaam in die grote hand. Geef je over aan die symbolische hand. Wat is daar nu zo belangrijk aan? We torsen vaak in ons ruggebied het verleden met ons mee. Daar hangt een rugzakje van allerlei zaken die we vanuit overprikkeldheid of diepe (soms ook traumatische) ervaringen van ooit, alsnog dienen te verwerken. Als je steeds met die bepakking rondloopt, geeft dat een verzwaring aan iedere dag. Terwijl als je oefent je rugspieren te ontspannen en die hand symbolisch te vertrouwen die in compassie is met jou, dan zal alles een eigen tijdsmoment kennen, dan moet je niet torsen maar overgeven. Als je rug dat kan uitbeelden, zal je uiteindelijk merken, dat het gewicht van het verleden opgelost wordt middels meer ontspannenheid, in plaats van het mee te torsen. De oefening is zowel zittend als staand te doen, maar in bed is die ook welkom.

Aandacht centreren op middelpunt van je lichaam (vlak onder navel) herbalanceert je energie op een snelle manier.

In het geval dat jullie in deze ruimte last hebben van je hoge sensitiviteit, omdat je met meerderen in één ruimte bent, is er een hele simpele oefening die misschien nog het meest effectief is van alle oefeningen. Je kunt hem heel onopvallend doen. Leg je hand twee/drie vingerdiktes onder je navel, bevoel die plaats steeds met aandacht en houd er contact mee. Je kunt je andere hand ook toevoegen. Je bent dan in aandacht bij het middelpunt van jouw lichaam. Als je daar je aandacht naar centreert, zal je merken, dat de plaatsen van je lichaam waar te veel of te weinig energie is, zich gaan herbalanceren. Als je energie overal goed gelijkmatig aanwezig is, ben je minder snel overprikkeld en kunnen energieën van buitenaf niet post vatten in jouw interne lichaam. Dit is echt een geweldige beveiliging die niemand door heeft, want wie denkt nu: 'goh wat zit ze toch met haar hand op haar buik', het valt gewoon niemand op, snap je? Het maakt ook dat je snel in een staande positie stabiel staat, vooral als je je knieën niet strak houdt, maar ontspant en oefent om je voeten donszacht te houden terwijl je echt heel bewust op de grond staat. Dan kun je moeilijke situaties veel beter verdragen. Met name met meer oefening hoef je er maar aan te denken en het ontstaat al.

Ik wil nu gaan spreken over hoogsensitiviteit. Oefen zelf door met hetgeen tot nu toe gegeven is, dan zal wat ik vertel makkelijker te ontvangen zijn.

Wie meer gewaar is, dient meer te verwerken.

Hoogsensitiviteit is vaak aangeboren. Er is een verfijnd zintuiglijk veld aanwezig, menigmaal bijzonder van aard, maar veelvragend, want wie sensitiever is als doorsnee is meer gewaar. Wie meer gewaar is, dient meer te verwerken. Iemand die symbolisch een dikke huid heeft is minder snel van de rel op zintuiglijk vlak en kent vaak een grotere beschutting en begrenzing, omdat minder zaken inwerkend zijn op deze persoon. Dat houdt in dat als je robuuster bent, prikkels sneller afgeweerd worden, terugkaatsen en niet indringen. Hoogsensitieve mensen daarentegen zijn zelfs zaken gewaar die niet zichtbaar zijn. Dat is heel divers en per persoon verschillend. Non verbale communicatie wordt vaak direct ervaren.

Eén van mijn vriendinnen heeft zo'n dochter en die kan soms tureluurs worden van haar moeder als ze denkt. Dan zegt ze: "Mam, houd toch op met denken, ik kan het niet meer horen!" Of ze komt thuis van school en zegt: "De leraar heeft problemen met zijn vrouw en heeft vannacht niet geslapen". En dan zegt die moeder verwonderd: "Heeft hij daar dan over gesproken?" "Nee hoor, maar dat weet je toch, dat zie je toch!"

Of mijn oudste zoon zei toen hij drie en een half jaar oud was, toen een buurvrouw zogenaamd opgewekt binnen kwam: "Wat is buurvrouw toch verdrietig vandaag". Veel kinderen kijken er dwars doorheen en analyseren veelwetend.

Jonge kinderen zijn nog vanZelfsprekend.

Dit geeft aan dat jonge kinderen nog op een heel ander niveau van bewustzijn leven en inschatten. Ze kijken naar de volwassen wereld en zien wat die volwassenen daar als toneelspel aan het doen zijn. Ze geven gewoon hun visie op een gelijkwaardige manier. Dat is voor hen vanzelfsprekend. Dat houdt wel in, dat kinderen en jongeren tureluurs worden, levend in een volwassen wereld waar continu toneel gespeeld wordt en gevoelens in flinkheid verdrongen worden en waar de communicatie op onechtheid, aanpassingen en op 'wat hoort' gebaseerd is. Ze kunnen heel jong al met zichzelf in conflict raken als ze heel primair aangeven hoe het is. Ze spreken nog waarheid en de volwassen wereld probeert dat steeds te verdringen. Er zijn dan twee mogelijkheden: je gelooft dat de volwassen wereld waarheid spreekt en jouw sensitiviteit misleiding is, of je ziet dat de volwassen wereld allerlei misleiding strategieën zichtbaar maakt en je blijft in vertrouwen naar jezelf luisteren. Er zijn weinig jongeren die daar fier en onafhankelijk uit komen zonder beschadiging. Een kind moet al wijs zijn en veel natuurlijke ik-ontwikkeling ooit gekend hebben, wil het staande blijven in de volwassen wereld die ontkennend reageert op wat het zelf ervaart.

Vaak zie je dan ook dat kinderen als ze in de puber- of adolescenten leeftijd komen zich afkeren van de omgeving en gaan staan op een niet mis te verstane wijze zonder ommekeer. Dan mag de omgeving zich aan hen aanpassen en bij niet gewenstheid: 'jammer'. Ik weet zelf uit eigen ervaring, je probeert je kinderen een wereld voor te spiegelen van hoop, schoonheid en creativiteit en wat lastig is, verteer je gewoon zelf. Je praat snel naar kinderen toe mooi weer omdat je ze dat gunt, maar die kinderen weten wel beter. Als kinderen heldervoelend zijn (wat ze nooit zo zullen benoemen omdat het voor hen iets vanzelfsprekends is) voelen ze continue die dissonant in de verbale en non-verbale communicatie van wat volwassenen ophouden, terwijl ze iets anders uitstralen. En wat is nu wat uitstraalt en wat kinderen en volwassenen gewaar zijn zonder taal? Dat is wat opgeslagen ligt in je auraveld.

Ben je bewoner van je eigen huis (lichaam) en tuin (auraveld)?

Als een ziel incarneert vindt er in het fysieke lichaam een incarnatie plaats van het zielswezen dat verbonden is met een hoger geestelijk zijn. De ziel leeft in een lichaam zoals je een huis betreft. Je kunt op geestelijk niveau zeggen: de ziel woont in het lichaam en het lichaam is het huis. Het huis heeft echter ook een tuin en dit gebied kun je het auraveld noemen. Bij een natuurlijke ik-ontwikkeling is iemand zelfbewust en bekend vanuit eigen weten met wie hij is. Hij kan in aanvaarding zijn met al zijn mogelijkheden (talenten) en gevoeligheden, maar ook met al zijn onmogelijkheden. Het gaat er niet om hoe getalenteerd hij is, maar dat hij alles aanvaardt wat hij kent in zichzelf. Van zo iemand kun je zeggen dat hij zijn huis bewoont in alle vertrekken, hoeveel kamers, keldergewelven of zolderruimtes ook. Ben je zo iemand, dan ben je bewoner van je eigen huis en dat houdt in dat dat huis een uitstraling in volheid heeft tot in het auraveld.

Waar jij niet in jezelf "woont" kunnen energieën van anderen of van de omgeving post vatten. Je beste bescherming is zelfbewust jezelf aanvaarden in al wat je bent.

Wie zelfbewust is en een natuurlijk 'ik' heeft ontwikkeld, heeft de hoogste bescherming bereikt. Wie zichzelf kent, weet te onderscheiden wat energieën zijn die bij anderen thuis horen. Als je eigen natuurlijke ik door een tekort aan zelfaandacht of door miskenningen van buitenaf naar jou toe, wantrouwig wordt naar het eigen zelf toe, dan zijn allerlei kamers in jouw huis onbemand. En waar jij niet woont, kunnen andere energieën intrekken. Daar heb je hinder van. Als je je eigen ruimtes bewoont en bekend bent met wie je bent, ben je zélf de eigenaar van je lichaam. Iemand die zelfbewust is en compassievol in aanvaarding met zichzelf (ook al is er van alles aan onvermogen gaande en van alles nog niet aan talent ontwikkeld) weet zich veilig in zichzelf.

Als je echter van jezelf moet beantwoorden aan iets dat je vandaag nog niet kan zijn, dan bewoon je jezelf niet voldoende. Of als je bijvoorbeeld iets wil vertolken dat je nog niet waar kan maken, dan creëer je onevenwichtige ruimtes in jezelf. Dat zijn de valkuilen van hooggevoeligheid. Want waar jij niet woont, kunnen energieën van derden, maar ook van omgevingen postvatten. Dat voelt bezoedeld. Dat voelt alsof je continu jezelf dient te reinigen van iets dat daar niet hoort. Dat voelt alsof je met het emotieveld van anderen behept raakt nadat je bij hen op bezoek geweest bent. Zij zijn dan even symbolisch ingetrokken op jouw zolderkamertje, keldergewelf of provisiekast. Snap je?

Iemand die al zijn vertrekken goed bewoont in aanvaarding van wie hij is, krijgt een tuin, een auraveld dat de uitstraling is van zijn of haar energieveld. Iemand die zijn vertrekken niet goed bewoont, heeft niet alleen leegstand op bepaalde plaatsen in zijn natuurlijke ik, maar ook in zijn auraveld. Het vermogen tot natuurlijke uitstraling van de eigen uniciteit is geblokkeerd. Dat houdt in dat het auraveld flinterdun is, lekken kan vertonen en te weinig de eigen identiteit uitstraalt. En omdat je in een auraveld (je tuin) bij elkaar op visite komt en aan uitwisseling doet, is het niet alleen belangrijk dat je je eigen tuin goed onderhoudt maar ook kijkt of het je wel bevalt wat de ander in jouw tuin brengt. En of als je weer afscheid van elkaar neemt, jouw tuin jouw tuin weer is en eventueel verrijker achter blijft, maar niet verarmder.

Het natuurlijke 'ik' is de vormgever van zielsimpulsen. Het enige dat echt beschermend is voor sensitiviteit is het natuurlijke ik.

Als je er van uitgaat dat een ziel onstoffelijk incarneert in een stoffelijk lichaam, dan komt er een verwevenheid van een zielsbewustzijn dat verbinding aanlegt met een stoffelijk lichaam om zielsimpulsen af te geven. Op deze manier kunnen het fysieke lichaam en het ik-gevoel aangestuurd worden vanuit zielskrachten. Een natuurlijk 'ik' (iemand die in aanvaarding leeft met zijn eigen karakter, zijn eigen mogelijkheden, en ook de intentie heeft om te evolueren en geestelijk ruimer uit te groeien) doet er goed aan zich steeds invoelend af te stemmen op wat wezensecht voor hem of haar is. Dus je bevoelt welk eten je goed doet. Je bevoelt welke contacten jou zielsgeraakt doen zijn. Je bevoelt welke werksoort bezielend voor jou is. Je kijkt of wat je leest of waar je je mee verbindt, je zielsgeraakt doet zijn. Hoe meer je zielsgeraakt bent, hoe wezensechter je functioneert.

Maar als je jezelf voortdurend opzadelt met van alles en nog wat dat jou niet bezielt, dan kan jouw diepere wezen uiteindelijk te weinig zielsimpulsen afgeven aan jou om een

bevredigend leven te krijgen en een eigen invulling te geven aan jouw leven wat je zielsgeraakt doet houden. Het natuurlijke ik is als het ware de vormgever van ziels impulsen. Als je het alleen maar aanwendt voor kortdurende bevrediging en wils uitoefening en niet op een wezenlijk niveau jezelf verhoudt tot de buitenwereld, dan kan het 'ik' een prachtige performance houden, maar dit gaat niet over wie jij op een dieper niveau bent. Dat is vaak de smet die op mensen gaat hangen die heel fijngevoelig zijn: dat ze een performance gaan doen van iets dat ze in wezen niet zijn. De fijne sensitiviteit die ze van nature hebben, gaat dan tegen hen werken. Want ze raken buitengewoon overprikkeld in de aanpassing die ze maken en die hen niet bevredigt.

Kunnen jullie dat zo volgen? Het ontstaat sluipenderwijs. Het jonge kind wordt bevestigd op aanpassing, op het niet kenbaar maken als hij overprikkeld is. Die leert te leven met een wereld die hij niet aangenaam genoeg vindt om zich comfortabel in te voelen. Maar ook de volwassene doet dat van dag tot dag en de natuurlijke sensitiviteit wordt zo te gronde gericht. De natuurlijke sensitiviteit die eigenlijk een genade is, waarmee je verdiept luistert tot in het non-verbale toe, waarmee je verdiept gewaar bent bijvoorbeeld naar muziek, naar de natuurlijke schoonheid in de natuur, naar waar de compassie echt is en waar je waarheid onderscheidt van zaken die je onpasselijk doen maken omdat ze niet echt zijn. Dat de sensitiviteit in onze wereld te gronde wordt gericht is een pijnlijke aangelegenheid. Het enige dat echt beschermend daarvoor is is het natuurlijke ik.

Durf te aanvaarden wie je bent.

Als dit betekent dat je in dit leven hoogsensitief bent, dan is het maar wat het is. Het hoeft geen nadeel te zijn wanneer je er mee weet om te gaan.

- Iemand die hoogsensitief is, dient geholpen te worden te oefenen met meer naar zich zelf te luisteren dan naar anderen.
- Hij dient geholpen te worden om wat hij waarneemt serieus te nemen en niet de waarneming van een ander centraal te stellen.
- Hij dient zich te oefenen in te weten waar hij sensitief tot rust komt. Dat is bij iedereen verschillend. De één komt tot rust door in een natuurlijke omgeving te zijn, de ander door in een ligbad te liggen. Als je in een kolom met water ligt, wordt de overprikkeldheid die in je auraveld is, afgenomen door het water. Als je daarna nog even doucht, is je auraveld gereinigd. Er zijn mensen die voelen dat hun auraveld schoon gewaaid wordt als ze in een straffe wind lopen. Mensen gaan

voelen welke schoenen hen bekomen omdat hun tenen er rustig ontspannen in kunnen liggen en hun hele voetzool ondersteund wordt. Mensen gaan voelen dat een strak zittende broek die de liezen afklemt en de taille benauwd doet omgorden energetisch slecht doorwerkt. Mensen gaan ervaren welke kleding doorademt en hen niet beperkt in hun sensitiviteit. Mensen gaan ervaren dat ze ontspannen als ze zich op schoonheid richten. Dat de juiste muziek helend is.

- Hij dient te oefenen zijn eigen authenticiteit niet alleen van binnen te beleven maar ook uiterlijk te tonen. Als je jezelf en je omgeving authentiek aankleedt en vormgeeft, is dat een weldaad om door te kunnen ademen in wie je bent.
- Hij hoeft het woord 'ik' niet te censureren. Je mag een brief of gesprek ook beginnen met dit woord, want jij spreekt en jĳ bent uniek.
- Dat houdt ook in dat iemand die sensitief is gaat oefenen met de eenzaamheid dat je anders bent dan alle anderen die jij kent omdat ieder mens per definitie anders is, ondanks dat je gelijk bent. En waar je verschillend bent, ligt jouw persoonlijk oefenproces om dat vorm te geven.
- Als je hoogsensitief bent, dan weet je dat als je op aanpassing uit bent en op vergelijking met anderen, je jezelf altijd tekort doet. Dat je prachtige richtingaanwijzers in huis hebt die jou direct koersen naar waar het klopt voor jou en waar niet. Dus je hebt veel begeleidingsmechanismen in jezelf om je diepere weten zichtbaar te maken, als je het maar vertrouwt. Het gaat niet om veel bewerkstelligen, maar te zijn met wat is en van daaruit jezelf vorm te geven.

Er zijn veel kinderen die op jonge leeftijd als hun ik besef geboren wordt (zo rond tweeëneenhalf, drie jaar) symbolisch "onttroond worden". Want wanneer het natuurlijk 'ik' zich wil gaan richten en het onderscheid tussen jou en de ander geduid wenst te worden als primaire ervaring, dan is het heel verleidelijk voor veel ouders om het kind zo te boetsen dat het zich aanpast aan hun model van het kind. Het is niet voor niets dat kinderen vaak met verve hun ik willen tonen. Het is immers geweldig om een eigen uniciteit te hebben. Dat ze dit soms even heel sterk doen, kan wel lastig zijn, maar het is de krachtmeting van ziel tot ziel om zichzelf te behouden, en dus bevrijdend.

Ik ga me nu op jullie als groep afstemmen. Iedere groep is verschillend en er zitten hier ook therapeuten die werken met mensen die lijden aan hun overprikkeldheid.

Overprikkeldheid is een gezond signaal. Je raakt niet overprikkeld van natuurlijkheid!

Misschien een gekke stellingname, maar overprikkeldheid is gezond! Belangrijk om daar notitie van te nemen. Er is veel om overprikkeld van te raken. Wie overprikkeld is, geeft een signaal af dat er zaken gaande zijn die uit zijn natuurlijkheid gehaald zijn. Je raakt niet overprikkeld van natuurlijkheid. Dus overprikkeld raken is gezond. Je wordt aangeraakt op iets dat jouw weten dient te doorgronden omdat het zich niet meer in natuurlijkheid begeeft.

Maatschappelijk gezien kan je zeggen dat in het algemene collectieve veld zelfacceptatie en eenvoud ver te zoeken zijn, of het nu gaat om mensen die voor je staan bij de kassa, of in een bioscoop of klas naast je zitten. Doordat de zelfaanvaarding niet alleen in jou maar ook in je medemens ontbreekt, ben jij (maar ook anderen) voortdurend overprikkeld zowel van jezelf als van de ander.

Hiernaast is er maatschappelijk van alles gaande: Nederland kent bijvoorbeeld vijfhonderd miljoen consumptiedieren op jaarbasis die sterven na een dier oneigen leven. Dat doet iets met het collectieve veld, de ether. Je bent dus voortdurend aanwezig in een veld dat veel uitstraling kent van onnatuurlijk leven.

We mogen een hoge waardering hebben voor gemillimeterd gazon in letterlijke zin, maar de natuur heeft vele aanpassingen moeten maken om door ons gewaardeerd te worden. Natuurlijke natuur dien je vaak bewust op te zoeken.

Veel mensen leven ver van de aardegrond af op een flat twaalf hoog. Dat doet iets met je systeem: je eigen magnetisch veld komt te kort. We hebben de telecommunicatie uitgevonden en heel simpel kan je zeggen: als een 06 nummer bereikbaar is als je in een tunnel onder water rijdt, dan is de straling van dat veld zo sterk dat je er vanuit kan gaan, dat je de hele dag gebombardeerd wordt door communicatie stromen. Die laat je wel door je heen gaan, al ben je er niet bewust van. Het doet wel iets met je.

Een natuurlijk ik-besef helpt je om staande te blijven in een onnatuurlijke omgeving.

We leven dus vaak in een onnatuurlijke omgeving die we proberen op te heffen. De enige garantie dat je dat zo goed mogelijk lukt, is je natuurlijke ik-besef, waardoor je eigen auraveld steeds unieker jezelf wordt. Het is de uitdaging van deze tijd, dat het

zelfbewustzijn rondom de eigen uniciteit steeds belangrijker wordt als een gezond tegenwicht en een natuurlijke begrenzing van waar onnatuurlijkheid gaande is. Andersom werkt ook zo, als je je diepere ik weer wenst te ontmoeten op een natuurlijke manier, dan heb je natuurlijkheid en eenvoud nodig om daar weer toe te geraken. Als je dat weet, weet je ook wat je het beste kan doen om te herstellen van overprikkeldheid.

Het is wellicht goed om eerst een aantal vragen van jullie te beantwoorden.

Vraag 1: Je zei: "hoogsensitiviteit daar word je mee geboren". Dat kan, maar wat is de hoogsensitiviteit die mensen ontwikkelen vanuit een soort traumatische jeugd.

Mensen worden hoogsensitief geboren maar dat kan een enorme versterking krijgen door trauma's. Als er iets gebeurt dat traumatisch is, word je niet alleen reflexmatig maar ook zintuiglijk bijzonder overprikkeld. Worden die prikkelingen goed op een natuurlijke manier verstaan, dan krijg je een natuurlijk afweermecanisme, houd je je zelfbewustzijn hoog en kun je zelfverantwoordelijk daarin blijven handelen. Je kan dan wel aangeslagen zijn maar je hebt nog een stukje eigen sturingskracht actief. Bij die trauma's echter waar de eigen sturingskracht ontbreekt en het eigen zelfbewustzijn verminderd of zelfs totaal weggedrukt wordt, vinden beschadigingen het zwaarst plaats. De neerslag van die geprikkeldheid in je fysieke en psychologische systeem is dan dermate groot, dat met weinig aanraking later in je leven op gebieden die daarop resoneren, de geprikkeldheid overmatig actief is en niet in verhouding tot het onderwerp wat jou die prikkeling geeft.

Ik heb gewerkt op nieuwe therapieën voor mensen die zwaar gemarteld zijn geweest of getraumatiseerd op een andere wijze. Zware trauma's blijven het zwaarst ingeëts bij mensen zonder een natuurlijk ik-besef. Iemand die gemarteld wordt met een heel sterk zelfbewustzijn en een natuurlijk ik, die ziet de dader aan en het is vreselijk wat er gebeurt, maar die trekt zich terug in zijn interne kern en overleeft daar. Maar iemand die geen natuurlijk 'ik' gevormd heeft (je moet je voorstellen dat huis met die lege ruimtes) daar komt de agressie binnen van de dader en neemt plaats in jou. En dat is een verschrikkelijk vergrijp voor degene die daarmee gemoeid is op dat moment, want die weet niet meer hoe die dat naar buiten dient te keren.

Vraag 2: Je praat nu over een volwassene. Ik kan me voorstellen dat kinderen die heel jong misbruikt worden of wanneer die puber zijn, dan heb je toch niet dat hele natuurlijke ik bewustzijn?

Dat klopt. Als er bijvoorbeeld in het geval van incest of lichamelijke mishandelingen naar kinderen toe, sensitiviteit bevordert wordt in de zin van overprikkeldheid, dan zie je vaak dat de sturingskracht bij de persoon ontbreekt om zelf voldoende genezing aan te brengen op het trauma. Als je daar therapeutisch mee werkt, is het belangrijk om energetisch terug te gaan naar het moment (hoe jong dat ook was) vóóordat er een trauma plaats vond. Van daaruit ga je weer opbouwen. Je grijpt dus aan op het gebied wat nog gezond was. Er zijn allerlei technieken waardoor je de opgeslagen handeling kan decoderen.

Het allerbelangrijkst is echter dat waar een trauma (met behulp van therapie) uit het interne auraveld opgelicht en via het externe auraveld verwijderd is, dat je de ontstane lege ruimte gaat vullen met optimale positieve energie, waar de persoon zelf voortdurend in moet blijven investeren. Het kan alleen maar blijvend genezen als het zelfbewustzijn van die persoon geactiveerd wordt en als die persoon naar de plaats waar het vergriep heeft plaats gevonden voortdurend in compassie positieve energie blijft brengen. Als mensen dat niet doen, dan kan die lege ruimte weer bezet worden met van alles aan energievelden die er nu eenmaal in de wereld zijn, die gewoon een lege ruimte vinden en daar gebruik van maken.

Helend hierbij is de naamsoefening.

Ik heb jaren geleden inspiratief een oefening gekregen: de naamsoefening. Ik zal hem proberen zo simpel mogelijk uit te leggen.

Als je geboren wordt, hebben jouw ouders een naam voor jou. Het is een voornaam en een achternaam en soms heb je ook doopnamen. Geboren worden vergt een bepaalde moed, want je komt uit een gebied waar je geweten wordt, een gebied waar veel liefde is en waar je kan zijn zonder doen. En dan kom je hier en je incarneert in een stoffelijk lichaam om bewustzijn te creëren en te evolueren. Ieder mens bewust of onbewust lijdt aan oerheimwee. Er is geen mens die op een dieper niveau niet weet hoe het zou kunnen zijn. Waarom? Omdat daar een herinneringsopslag ligt in jouw ziel van hoe dat is. Als je eenmaal geboren in een veld van paradoxaliteit steeds oefent met licht en duister, met goed en slecht, met vrouwelijk en mannelijk, maar ook met alle bewustzijnsvormen tegelijkertijd, terwijl je uit een gebied van gelijkgestemdheid kwam, dan vergt dat heel veel moed. Dus geboren worden is een moedig iets. En zelfs al ben je heel nieuwsgierig, levenslustig en opdrachtbewust, dan nog is het een klus te gaan. En dan kom je bij je ouders. Vanuit die onstoffelijke werkelijkheid heb je daar wellicht redelijk ideaal naar

gekeken. Of je hebt gedacht: 'ze zijn niet zo bijzonder maar tuurlijk dat ga ik aan'. En dan eenmaal geïncarneerd, kan het wel eens een beetje tegenvallen.

Je ouders hebben je een naam gegeven. Je kan er verheugd over zijn en vinden dat je heerlijke ouders hebt. Maar met name mensen die een moeilijke jeugd hebben gehad en waarbij de ouders tegenvielen, hebben moeite om hun naam in waardigheid te dragen. Een natuurlijke ik beleving en een natuurlijk zelfbewustzijn gaan vaak gepaard met het in waardigheid uitspreken van je naam. Als je daarentegen jezelf voorstelt met het noemen van je naam en je vindt het eigenlijk maar een flut naam, dan woon je niet in je naam en heeft dat huis van jou echt een aantal lege vertrekken. De naamsoefening dient ervoor om vanuit compassie te kijken naar jouw incarnatie, naar de plek waar jij incarneert, hoe verrekte moeilijk ook: in jouw naam ligt jouw opdracht. Als die plek erg moeilijk was dan spiegelt die naam wel jouw moed. Als jij echter nog elke keer als jij je naam uitspreekt dat rugzakje voelt en te weinig in compassie terug kan zien naar wat er was, dan kan jij je naam niet gebruiken ter versterking van jouw uniciteit en je waarachtigheid van deze incarnatie.

Heel simpel gezegd kan je zeggen dat ieder mens in jouw leven waar je echt een verbinding mee hebt symbolische pionnen zijn in het grote hemelspel die jou oefenen om in overgave te raken naar wie jij bent. Je ouders horen hierbij. Je kan niet zeggen, dat je er geen verbinding mee hebt, want zonder hen was je er niet geweest. Maar ook je broers en zussen en je partner horen hiertoe. Of ze wel of niet leuk zijn, het gaat om alle mensen waar je een klik mee hebt ten voordele of ten nadele. Je hebt iets met ze. Zij vormen jouw uitdaging. Daar zitten bemoedigers bij en mensen die vanaf je eerste adem je beproeven.

Ik zeg wel eens: "Je zal toch maar een beproever van een ander zijn". Je bent wie je bent en dat is wat je uitbeeldt. Ik heb vaak te doen met mensen die anderen zwaar beproefd en zelfs zwaar getraumatiseerd hebben. Er zit een heel groot verschil tussen mensen die anderen traumatiseren. De eerste groep doet dit puur uit onvermogen omdat ze zijn wie ze zijn. Ze zijn vaak hardvochtig, omdat veel gestolde emoties nooit verteerd zijn. Ze zijn wrokkig, verbitterd en haatdragend; dat spreidt zich in de omgeving uit, omdat ze niet het lef hebben gehad tijdig genoeg hun pijnen te verwerken. Deze groep mensen is dus onvermogen om daar anders mee overweg te gaan. De tweede groep is haast nog erger: zij pijnigen, martelen of terroriseren iemand bewust. Bij deze mensen is de geschiedenis van de pijn vaak generaties lang aangeslagen geweest en in zo'n verharde vorm terecht gekomen, dat je zelfs niet eens meer weet hoe je hen moet ontdoen.

Als je terug komt op die pionnen in dat grote hemelspel die ten dienste van jou, heel onbewust, jou uitdagen om ongeacht welke situatie ook, te oefenen je zelfbewustzijn te handhaven, dan dien je weer heel respectvol te worden naar de naam die je ooit gekregen hebt. Nodig iedere dag opnieuw je eigen naam uit. Vraag of die in je wil opstaan. Dan zie je, dat met dat je dagelijks je naam door je fysieke lichaam laat resoneren, dat je lege ruimtes weer meer vol raken met je eigen identiteit en dat wat energetisch belastend (via projecties bijvoorbeeld van anderen) in jou getrokken is, dat gaat er uit. Het is een hele zachte oefening met ongelooflijk veel effect, want waar jij jouw naam aanneemt in aanvaarding, daar kunnen de projecties van anderen in jou niet langer leven. Dus energievelden van derden die een enorme impact op jou hebben gehad, die jou gekleurd hebben in jouw authenticiteit, haal je rechtmatig uit je energieveld door dagelijks bij herhaling je naam te resoneren: Ik en dan spreek je je naam uit.

Je kan ook in elk lichaamsdeel van je kleine teen tot aan je kruin, van je huid tot in je organen en je bloedbaan, je naam als een stempel leggen. Dan voel je dat je energieveld opbouwt per keer dat je het doet.

Vervolgens ga je oefenen dat je naam ook in je auraveld uitstraalt. Een ander mag wel even in jouw tuin (jouw auraveld) maar het is jouw tuin. Als je je vervolgens steeds afstemt op wat wezenrecht aan jou is en de performance loslaat, dan wordt het een authentieke verfrissende tuin, die anders is dan alle andere tuinen in jouw omgeving, want de lucht klaart op van al die energievelden die niet des jou zijn.

Het is een hele simpele oefening maar ik heb nog nooit een krachtiger oefening gezien. Soms beginnen mensen verdrietig te huilen bij deze oefening en komen er herinneringsbeelden. Je naam is verbonden met generaties. En soms kun je voelen dat zelfs iedere letter van je naam, maar ook de voornaam of de achternaam of de doopnamen, een hele speciale energie met zich meebrengen. Op een gegeven moment verduidelijkt zich dat aan jou. Doe de oefening dus zo ontspannen mogelijk. Laat de naam die in je opkomt gewoon in je resoneren.

Vraag 3: Hoeveel invloed heeft een naam als je naar iemand vernoemd bent?

Dat mag je zelf uitzoeken, want dat is per persoon verschillend. Waar het om gaat: jij staat in de uitdaging van jouw leven. Soms kan jouw familie iemand gewaardeerd hebben of vanuit gewoonte voorouders vernoemd hebben, maar jouw naam is wel in dit

geval jouw naam geworden en jij dient jouw naam te verlevendigen. Soms kan het betekenen dat er een hele betekenisvolle verbinding zit, maar dat kan je niet op voorhand zo zeggen.

Het is heel bijzonder om te zien wat er allemaal gebeurt bij deze oefening. Als mensen de oefening voor het eerst doen, zeggen ze vaak alleen de voornaam, of ik en de achternaam. Je hoort veel aan de klank als mensen het op een gegeven moment hardop uit gaan spreken. Je hebt mensen die doen het vanuit de performance en soms doen mensen het vanuit de miskennis alsof je haast niet mag horen dat ze zus of zo heten. Gaandeweg komt er dan ontspanning op de naam en loopt de naam helemaal vol met energie.

Als we de oefening in een groep doen, zijn we eerst 5 minuten stil. Dan kijken we of het woord 'ik' wil komen. Heel veel mensen hebben een taboe op 'ik'. Dan is het woord 'ik' al heel veel om te mogen laten resoneren. Vervolgens vraag je of de naam op wil staan en dan heb je kans dat er bijvoorbeeld verkleinwoordjes komen omdat iemand je niet de moeite waard vond en dan denk je: 'ja, maar ik ben niet dat verkleinwoordje', dus weer dieper ontspannen, tot uiteindelijk je naam gewoon komt. Bevestig jezelf dan eerst in stilte naar die naam toe en oefen dan pas met ik en je naam hardop uitspreken. De oefening gaat verder door 'ik' te noemen en je naam uit te spreken naar een hele kring mensen toe. Voor sommige mensen is dat doodeng, die zeggen 'ik' en hun naam en dan kijken ze niemand aan. Vervolgens oefen je met 'ik' en je naam uitspreken en iemand gewoon aankijken. Als de eerste opluchting er komt dat dit gebeurd is, gaat het erom het 'ik' nog dieper te wortelen in dat je er echt mag zijn. Pas dan kan je het woord met een natuurlijker volume uitspreken.

Een heel mooi symbool is de letterlijke passer. De mate waarin de punt van de passerpoot in de ondergrond drukt, dat is de mate waarin de andere passerpoot (de schrijfpoot) zich kan spreiden en cirkels kan trekken. Hoe zelfbewuster je natuurlijke ik is, hoe dieper je passerpunt in de grond staat en hoe ruimer je je cirkels kan betrekken. Dus iemand die nog last heeft van zelfmiskennis die probeert al wankelmoedig die punt erin te drukken en het wordt een klein cirkeltje voor de meest intieme mensen. Mensen die heel stevig hun passerpunt in de grond zetten kunnen zonder blikken en blozen enorme cirkels slaan. Want zij zijn zij en de ander is de ander. Ze mogen allemaal zichzelf zijn als zij ook maar zichzelf mogen zijn.

Vraag 4: ik heb een andere naam gekregen en ik was daar eigenlijk heel blij mee. Maar die naam werd zo lang dat ik een afkorting gebruik sinds ik afstand heb genomen van de hele organisatie. Daar ben ik heel gelukkig mee.

Als je een andere naam aangenomen hebt of zelfs een spiritueel begeesterde naam hoe verhoudt zich dat dan? Het feit dat je zegt dat het een hele opluchting was dat je de oude naam niet meer hoefde te gebruiken, geeft al het rugzakje aan. En als een spirituele naam of een andere naam echt ontstaat omdat je van binnenuit steeds aan jezelf vraagt: wil mijn naam opstaan, dan is het oké. Maar als de naam nog de beladenheid van de rugzak heeft, dan is er nog heel veel, te aanvaarden naar de pionnen in het grote leven toe, die jou uitgenodigd hebben om jezelf te worden haast door tegenspel aan te bieden. Dan zie je vaak dat de oude naam weer bovenkomt als je stil wordt en durf je je er dan toe te verhouden, dan merk je dat er elke keer iets van het rugzakje weggaat elke keer als je je oude naam noemt. Je ziet het ook bij geadopteerde kinderen. Zij hebben namen aangenomen van hun nieuwe ouders. Er gaat iets ontstaan vanuit het land, de oude traditie waar ze uit komen, maar ook in relatie tot de ouders die hen later gegeven zijn. Dat dien je niet van te voren te bevoogden van hoe dat gaat, maar het is elke keer de persoon zelf die aan zichzelf dient te vragen: 'wil mijn naam voor vandaag (zoals het vandaag dient te zijn) vrijkomen'. Soms zijn het maar de klanken of een deel van de naam of een deel van een doopnaam of van een troetelnaam. Het is een heel bijzonder proces want met dat je in het woord gaat, eigen je de energie weer terug.

Ik zal samenvatten wat één van de mensen hier benoemt. Hij zegt: hoogsensitiviteit als term is maatschappelijk geïntroduceerd als zijnde een bijzonderheid, maar die je ook enigszins problematisch moet benaderen. Zijn pleidooi is terecht, dat ieder wezen sensitief is. Het is de natuurlijke aard, de natuurlijke staat, het is gezond. Hij zegt: door het over-bijzonder of problematisch te maken, keren we ons ook voor een stukje af van de natuurlijke staat van ons wezen.

Ik kan dat onderschrijven, ware het niet, dat velen hun wezensechtheid niet dagelijks ervaren. Velen die met de term hoogsensitief, of hooggevoelig of hoogopmerkzaam (dat is ook een term die mijn begeleiding gebruikt om nog verscheidenheid in hoogsensitiviteit aan te brengen), gaan ten onder aan overprikkeldheid en daardoor wordt het niet als natuurlijk ervaren. Wat ik zelf uit eigen ervaring weet: hoogsensitiviteit moet je leren besturen. Je dient een aan- en uit- knop te ontwikkelen, maar ook alle variaties daar

binnen te leren kennen, van maximaal open voor onderzoek en maximaal dicht ter wezenlijke bescherming van je zelfbewustzijn in situaties die overdonderend zijn. Er komt een moment dat geen situatie meer overdonderend is, omdat de eigen inhoud continu paraat is. Dat is een weg te gaan. De term spiegelt ook veel van de andere kant, waar de sensitiviteit te gering 'aan'-'wezig' is: d.w.z. het wezenlijke, de zielsinhoud, schijnt door het ik te weinig door.

Vraag 5: ik wil het benadrukken omdat we in een overgang zitten, waarin deze natuurlijke gevoeligheid zich aandringt. Die kan omhelsd worden omdat die de mannelijke harde pool als het ware afsnijdt?

Ik zal je opnieuw samenvatten. In het vrouwelijk oerprincipe is de zijnskwaliteit, het gewaarzijn aspect, heel wezenlijk. Vanuit het mannelijk oerprincipe is er altijd hang geweest naar overzicht. En overzicht is dienend om wat in 'zijn' ervaren wordt te behoeden. In deze fase van de mensheidsontwikkeling komt er nu een grotere nadruk te liggen op dat vrouwelijk oerprincipe van 'gewaarszijn' en 'zijn'. Als dit in zuiverheid beoefend wordt, zie je een natuurlijke oproep om vanuit het mannelijke oerprincipe dienend de toekomst hiervan behoedend te omgeven en de voorwaarden daartoe te scheppen. In ieder mens is het vrouwelijk en mannelijk oerprincipe actief in een verschillende verhouding. In het grote wereldspel zie je dat het duidelijk is dat het gewaarzijn serieus beoefend dient te worden vanuit 'zijn' en dat de berichtgevingen daaruit zo helder zijn, dat er een natuurlijke sturingskracht ontwikkeld kan worden. Dit is ook zo in het geval van mensen die hoogsensitief zijn. Iedere prikkeling geeft aan dat iets uit zijn natuurlijke verband is, dat er geen aanvaarding en geen eenvoud actief is. De hoog geprikkeldheid dient dus een hoge oproep in te houden, maar dat kan alleen wanneer je in rust aanvaardt wat je waarneemt. Als je vanuit angst je verhoudt tot waar je overprikkeld van geraakt bent of nog wordt, kan je geen gezonde sturing aanbrengen om het proces te keren.

Dus je krijgt signalen van onnatuurlijkheid binnen en in de mensheid dient de oproep actief te worden om het weer in een natuurlijk verband te brengen. Je kan het mannelijk oerprincipe (wat behoedend omgevend en begrenzend kan zijn) aanwenden om iets de goede kant op te coördineren. Je kan vanuit helder denken en natuurlijke structuren, dat wat in het ongewisse is en zaken steeds onnatuurlijker doet vervormen, weer herleiden naar wat toekomst voedend is.

Vraag 6: Ik kom nu bij de vraag van een therapeute die vroeg of ik gericht wilde kijken naar de overprikkeld van kinderen met allemaal aandoeningen.

Veel kinderen leven momenteel symbolisch in een niemandsland. Waarin wat zij zullen worden nog onvoldoende bekend is, waarin zij vele zaken gewaar zijn, overprikkeld, als voorbode voordat zij zaken op latere leeftijd zelf beheersbaar veranderingsgezind kunnen benaderen. Veel van deze kinderen die nu gediagnosticeerd zijn als afwijkend door hun overprikkeldheid, hebben een hoog sensorisch karakter in zich wat nog beantwoord wordt in de toekomst. Het jonge lichaam dat al die prikkels moet verteren is in feite nog in opleiding om dat uiteindelijk zowel sensorisch als emotioneel in alle rust te kunnen doen. Soms worden dan ook medicaties toegevoegd om de sensorische prikkels te verzwakken. Als de kinderen echter directer gekend worden in hun betoog wáár ze overprikkeld van worden en als we ons daar nu al leerzamer naar opstellen, dan kunnen we in de buitenwereld al ingrijpen om die mate van overprikkeldheid niet onnodig plaats te laten vinden.

Heel simpel een schoolsysteem verplicht kinderen langdurig te zitten en wat is nu onnatuurlijker voor een levendig kind dan zitten! Heel veel stoelen op scholen bewerkstelligen dat kinderen hun voeten niet op de grond kunnen zetten: dus ze voeren niet af. Vervolgens is veel leerstof niet natuur eigen: je neemt iets op, je moet daar beelden bij ervaren, je moet exact kunnen denken maar aan lichaamsintegratie van lesstof wordt te weinig gedaan. Dus heel veel kennis blijft hangen in een systeem wat om doorleving vraagt in plaats van dat er als een gieter allerlei kennis in gestrooid wordt.

Door de buitengewone geprikkelde fijnzintuiglijkheid, gaan er veel meer impulsen door het lichaam die je (als kind) fijn sensorisch gewaar bent. Bijvoorbeeld: ik heb hier een jeukje en ik krab en ik ben niet bezig waar dat jeukje vandaan komt. Fijnsensorische kinderen hebben veel van dit soort lichaamsensaties waar ze op reageren terwijl ze in de dwangbuis zitten van stil moeten zitten. Hiernaast zijn fijnsensorische kinderen bijzónder gewaar wat alle kinderen doorgaan in hun klas, zelfs al wordt er niet over gesproken. Toevallig waren we gisteren bij een jong gezin met een meisje hartstikke intellectueel maar heel sociaal. Nu hebben de leerkrachten besloten dat ze haar schooljaar nog een keertje moet over doen, omdat ze niet bezig is met leerprikkels opnemen maar met zich sociaal invoelend opstellen naar haar klasgenoten toe. Ik hoor dan zo'n verhaal aan en denk: "Dit kind kan wel leren, maar in het sociale verband wordt het sociale netwerk niet gedragen door de leerkracht en zit dit meisje dat te doen". Dus men is niet ingesteld op gewaarzijn- of opmerkzaamheid- systemen bij kinderen, waardoor kinderen buitengewoon veel verantwoordelijkheid op zich nemen vanuit een sociale cohesie die ze in zichzelf voelen naar een groep toe of groepsgenoten.

Men is ook te weinig bezig hoe kinderen onderling van alles opvangen voor elkaar. En als je dan nog een groep hebt die vanuit gemak gaat 'pleasen' naar de leerkracht, dan wordt niet zichtbaar wat daar ondergronds leeft. Dus veel kinderen met een hoog opmerkzaamheidsgehalte en een buitengewoon ontwikkeld sociaal invoelingsvermogen lopen wel drie leerprogramma's tegelijkertijd af tijdens dat enkele leerprogramma dat aangeboden wordt.

Waar het mij ook aan doet denken, ik werk al langer met een groep mensen Aandacht voor Echt genoemd. Ik train hen om authentiek en naturel zichzelf te blijven waar ze ook werken en geen adviezen te geven op pleasen gericht. Deze mensen hadden na verloop van tijd de behoefte dat hun kinderen ook geholpen werden. Dus we hebben een bijeenkomst met hun kinderen erbij georganiseerd. Ik heb in de loop van deze dag allemaal kinder-readings gedaan. Kindjes van een half jaar tot een jaar of veertien. Dat was heel aandoenlijk. Er waren ook ADHD-kinderen bij die normaal niet op hun stoel kunnen blijven zitten. Ik vertel twee van die jongetjes iets over hun karakter, wat ze doen, wat ze voelen en denken. Dat kun je als buitenstaander niet weten maar als je schouwt dus wel. En de opluchting die van die kindergezichtjes afstraalde: 'o mam dit is waar, zie je wel ik heb het jullie altijd al proberen duidelijk te maken'. Die opluchting! Ze kregen ook complimenten over dat ze zo in hun sensitiviteit van alles door gingen en hoe ze daarmee worstelden en wat ze al onder de knie hadden gekregen. Nou je zag ze opbloeien! Dit is een voorbeeld van dat er te weinig gedaan wordt met hun belevingswereld van overprikkeldheid, waardoor ze te weinig gezien worden in wat ze doorgaan en wat ze onder de knie aan het krijgen zijn geleidelijk weg.

Het is voor ouders heel wat, deze kinderen die maar door je huis springen en gillen op zijn tijd. Het vraagt veel. Maar op een gegeven ogenblik, als je respect ontwikkelt voor de klus die ze aan het klaren zijn voor iets wat straks broodnodig is en als je begrip ontwikkelt dat in die kleine kinderlijfjes regelmatig een bom explodeert van sensitiviteit, zodat ze het ook écht zelf niet meer weten, dan heb je ook een soort begaanheid met die kinderen (en met volwassenen in een soortgelijk proces).

Vraag 7: Wat heb je nodig zodat je zelf leert jezelf te sturen?

Overprikkeldheid vraagt een enorm mededogen. Soms is medicatie even nodig als het niet houdbaar is, maar niet vanuit blijvendheid. Waar steeds naar gezocht dient te worden: 'wat heb je nodig zodat je zelf leert jezelf te sturen'. Het kan een tijdje duren want het is heel veel wat jonge kinderen op hun bordje hebben liggen. Zo is hoogsensitiviteit als woord van: 'er is iets dat aandacht nodig heeft', maatschappelijk

gezien niet verkeerd. Maar als er op wezensniveau zoveel wil doorbreken in zo'n kind en in die alertheid al die onnatuurlijke prikkels een signaal zijn van dit is niet natuurlijk en hier kan ik me niet toe verhouden en zo'n kind reageert haast als een bommetje daarop, nu dan heb je wat te veroorzaken in die omgeving, wil dat een beetje bestuurd kunnen worden. Dat is niet makkelijk, dan is de hele simpele naamsoefening een zegen.

Zet ze hiernaast iedere dag in een ligbad zodat het auraveld leeg komt van al die overprikkeling en geef hele zachte voetmassages en super zachte rugafstrelingen. En kijk ook of ze af en toe even een natte koele washand tegen het voorhoofd aan kunnen krijgen, zodat de overprikkeldheid bij het derde chakra afneemt. Vraag aan kinderen wat ze lekker vinden in aanraking. En als je zelf met spanningen rondloopt, weet dan dat jouw kind dat beseft. Als ze een leerkracht hebben die tegen overspannenheid aan is, dat kan als een boemerang op zo'n kind doorwerken. Dus bekijk de hele omgeving.

Vraag 8: (Een specifiek therapeutische vraag). Je hebt mensen die in hun sensitiviteit soms ook fysieke lichaamsschokken krijgen, haast schrikdraad reactie gevoelens in hun lichaam hebben. Je ziet dat met name optreden als ze gaan ontspannen of in de overgang van wakker naar slaap toe. Hoe moet je daar mee overweg gaan?

Ik noem dat: dan is de bedrading even niet sterk genoeg. Uitleg: je hebt een fysiek lichaam, daar woont je ziel in. Je ziel is dat wat jouw lichaam doet begeisteren, wat je persoonlijkheid tracht te belichten en van zuivere energie tracht te voorzien. Maar als de aansluiting tussen de ziel en het lichaam niet een goed geweven aansluiting is en je gaat bijvoorbeeld slapen, dan denkt de ziel: "O, ik wil eventjes ontlichten, ik ga in een uittreding'. En hup daar krijg je een krampreactie van het lichaam omdat de terugtrekking van het geestelijk lichaam van het stoffelijk lichaam zo versneld plaats vindt, dat het haast een soort kortsluitingreactie geeft. Dit kan echter ook in dagbewustzijn voorkomen als je ineens wegdroomt in ontspannenheid. Dit is echter geen echte ontspannenheid, maar: "Ik ga lekker op de vlucht naar mijn oerheimwee gevoel toe". Op dit soort momenten kan het lichaam ook schokjes hebben. Andersom geldt ook. Er is letterlijk zo'n overprikkeldheid in het zenuwstelsel in alle zintuigelijke ervaringen, dat de overprikkeldheid een ruststand wenst te bereiken. Dat gebeurt door tijdelijk te ontkoppelen, maar dat geeft een schrikreactie.

Als je vraagt, hoe ga je hiermee overweg?

Laat dit soort mensen heel gericht naamsoefeningen doen onder begeleiding; bouw het beetje bij beetje op. Blijf continu bezig met dat die persoon zijn voetzolen moet leren ervaren, moet leren ontspannen, want dit is een kortsluiting waardoor je als het ware

aan de bovenkant van je lichaam uit je lichaam gaat flippen terwijl je moet leren afvoeren door je voetzolen, je handpalmen, je bekken en je benen. Je moet niet bovenuit gaan ontluchten, het gewicht dient naar beneden te gaan. Het ontstaat vaak doordat mensen niet eerst op een natuurlijke manier ontspannen, maar van een gespannen toestand plotsklaps naar niets gaan en dat geeft een grote frictie.

Vraag 9: Oké, maar moet je de schokken helpen ophouden of moet je ze laten doorgaan net zo lang tot het over is?

Daar dien je een aanvoelingsvermogen voor te ontwikkelen. Zeg als een lichaam helemaal gaat schokken, trillen en klapperen: "Blijf maar rustig doorademen". Er is letterlijk op dat moment een wondergenezing gaande: met bakken gaat de traumatische energie op dat moment het lichaam uit. Dus als het lichaam maximaal ontspannen is en er is een hele veilige helende omgeving omheen, met heel veel compassie en liefde en dus een veilige begrenzing en iemand klappert dan letterlijk los, dan is dat een opluchting van jewelste, je ziet ook op fysiek niveau soms dan wondergenezingen ontstaan, omdat het lichaam doorlaatbaar wordt om de opgebouwde spanning in één keer los te zetten.

Maar als iemand helemaal gaat trillen en zich psychologisch niet veilig voelt, dan is dat los trillen niet veilig genoeg. Dan is het belangrijk om met een diepe ademhaling, goed gronden, de voetzolen goed bewust te maken en het lichaamsensorisch gevoel van de huid te versterken. Dan is het belangrijk mensen de spanning in aandacht naar beneden te laten afvoeren, maar kan het ook teveel zijn om in deze heftige ervaring te blijven voor zo'n cliënt.

Vraag 10: Ik vind het heel mooi om te horen dat ik mijn lichaam, mijn huis, helemaal mag bewonen. Ik wil graag naar bepaalde kamers toe, maar ik heb het gevoel dat ik er niet door kan. Ik wil het echt graag. Ik denk hoe, hoe??

Dit is een mooie vraag. Je zegt, dat je open bent om al de vertrekken van je innerlijke woning te bewonen, maar sommige deuren zitten gewoon dicht. Er is bereidheid, maar de code van de deur is nog niet aanwezig om hem geopend te krijgen. Als je positief bent om het met de tijd te ontmoeten is het een geduldtoefening in een positief afwachten geplaatst, omdat je niet wil vervreemden van wat er is, maar de tijd en energie aan het sparen bent om te ontmoeten wat daar is. Dan komt het van zelf wel. Alles in zijn eigen tijd.

Vraag 11: Als je nu al dat werk gedaan hebt en op een bepaalde leeftijd zo moe bent geworden van de tegenwerking van het alsmaar door moeten. Als je fysiek zo moe bent dat je begrip kan hebben dat deuren zijn gesloten en dat je de code niet kan vinden, de ziel wil het wel, die reikt naar boven omdat het fysiek te zwaar is. Wat doe je dan?

Ik probeer samen te vatten wat jij zegt: "De psyche of de geest reikt uit naar bevrijding. Je gebruikt het woord 'boven' en je gebruikt het woord zodanig, dat er soms verzet kan zijn door de worsteling om nog dieper te doorgraven wat zich vergrendeld weet."

Je ziet in algemene zin dat veel mensen die sensitief zijn moeite hebben om de realiteit te aanvaarden. Bijvoorbeeld de realiteit van opgedane trauma's. Ze hebben een hunkering om te verkeren in het veld waar heelheid is. Ze verkiezen steeds situaties vanuit keuzevrijheid, waar de heelheid terug te vinden is met vermijding van eerder opgedane trauma's. Echter de realiteit van het leven op aarde is, dat in de wereld ook veel geschondenheid actief is en dat er bewustzijn dient te komen op geschondenheid, zodat helingsprocessen plaats kunnen vinden en trauma's voorkomen worden voor de toekomst.

Als iemand naar beste kunnen probeert dat wat in de eigen psyche vergrendeld is te ontgrendelen vanuit compassie, aandacht en tijdsbewustzijn, dan komt er een natuurlijke volgordelijkheid op gang waarin oude trauma's zich door ontspanning gaan ontladen. Dit komt dan in een volgordelijkheid naar gelang je het verdraagt. Je gaat niet met kunst en vliegwerk de grendels doorbreken. Door aandacht, betrokkenheid en compassie gaat het trauma zich ontwapenen, ontspannen en toont zich beetje bij beetje. Als je het dan met inzicht weet te omarmen, kun je zelf behoorlijk genezend bezig zijn. De naamsoefening steunt dit.

Als je (wat veel in de tweede wereldoorlog is gebeurd) in een flinkheid raakt van wegduwen van trauma's (want ik overleef het wel) dan is het zo: hoe meer je het met name bij het ouder worden tracht te vermijden – want dan verijlen mensen, fysiek worden ze verfijnder - dan kan je niet meer de deksel op de put houden. Door die verijling wasemen de oude trauma's door je heen en moet je je er wel toe verhouden. Maar dan ben je vaak niet meer goed in staat om nog letterlijk te benoemen waar het over ging.

Ik zal het proberen heel eenvoudig uit te leggen. Als wij vandaag een trauma mee maken wat te heftig is om nu al te kunnen doorleven, kan je het symbolisch in de koelkast zetten. Dat heeft een houdbaarheidsdatum van een aantal weken. Daarna moet je het uit

de koelkast halen om het onder ogen te zien, het op te nemen en te verteren. Vluchtelingen die moeten vluchten en hun kind is ziek of overlijdt of hun plaats waar ze gewoond hebben is gebombardeerd, hebben geen tijd voor verwerking want ze moeten overleven. Dus zij zetten hun trauma in de koelkast. Mensen met bewustzijn weten dat dit niet onopgemerkt moet blijven, die halen dat zo snel mogelijk uit de koelkast, zien het onder ogen, huilen, maken er contact mee, bevoelen wat het ze doet, proberen het lichaam te steunen om het trauma door te laten, etc. etc. Het gevolg is dat het trauma minder diep in het is dan dat je het in die koelkast bewaart. Wat gaat er gebeuren als je de koelkast niet serieus neemt? Dan ga je je trauma in het vriesvak zetten. En dat heeft een houdbaarheidsdatum, symbolisch van acht weken tot drie maanden. Maar als je dan het trauma nog niet serieus neemt, gaat het in een diepvrieskist. En wat gebeurt er met diepvrieskisten? Op een gegeven moment is de elektrische bedrading stuk van de inetsing van dat trauma wat geen aandacht krijgt, er is kortsluiting. En de hele diepvries, met allemaal opgestapelde trauma's wordt ontdooid. Dat stinkt gigantisch, de afzonderlijke voedsel soorten kan je niet eens meer herkennen: het wordt één nare brij.

Dat is wat veel mensen overkomt die levenslang trauma's weggeduwd hebben uit flinkheid of vanuit overleving. Op een gegeven moment is er kortsluiting, soms alleen maar omdat je ouder wordt en verijlt. Je kan dan met minder kracht die deksel op de put houden en je ontmoet een emotierijk, waar je niet meer mee bekend bent omdat je de afzonderlijke trauma's niet meer puntgaaf als trauma terug kan vinden. Oudere mensen kunnen heel kunstig zijn om zaken te pareren en weg te duwen. We hebben na de tweede wereldoorlog een cultuur gehad, waar dit algemeen gangbaar was. Wanhoop bijvoorbeeld is zo'n psychologisch gevoel: je kan niet meer destilleren uit welke gevoelens het opgebouwd is. Wanhoop is als een ontdooide diepvries, het is een brij. Je kan haast niet meer de facetten benoemen waaruit die bestond.

We zijn op aarde om bewustzijn te verwerven op de tegenstellingen en de paradoxen. Terug naar hoogsensitiviteit. Mensen die hoogsensitief zijn, hebben per definitie weet van oerheimwee, want hun zielssensitiviteit weet dat het 'ergens' allemaal prachtig is: daar waar je geweten wordt en waar je de schoonheid in pure vorm ontmoet. Als er iets 'des aarde' is, zijn trauma's het wel. Logisch dat je dan in je oerheimwee naar 'boven' gaat (zoals je zegt) in verlangen. We zijn echter op aarde om bewustzijn te verwerven op de tegenstellingen en de paradoxen en dat kan je alleen maar doen door er doorheen te reizen en er onthecht uit te komen. Jij bent veel meer als je trauma of welk gevoel dan ook! Als je je verwacht met dat je je emotie zou zijn, dan doe je jezelf te kort. Dus je gaat leren, dat welk trauma ook, dat jij in je diepste kern ongeschonden blijft. Als je het trauma voor ogen neemt en stukjes daarin herbeleefd, doe je dat alleen om tot inzicht te

komen. Het inzicht onthecht je. Het gaat niet om het herkauwen van het trauma, we zijn geen koe met zoveel magen. Het gaat om het inzicht te aanvaarden en niet te verdrukken. Op het moment dat je iets uitsluit wat je mee gemaakt hebt, sluit je ook een stuk kwaliteit uit dat zich niet kan ontpoppen. Op de plek van jouw kwaliteit gaat het trauma zitten.

Groepsreading

Ik zal tot slot nog een groepsreading doen. Ik stem me nu af op jullie als groep om kort en krachtig te geven wat er gaande is.

- 1) Het eerste dat ik waarneem is: meerdere mensen hier willen zich vrijblijvender opstellen naar zaken die hen wezensecht iets te vertellen hebben. Dus hier zitten veel goede juiste waarnemers, maar echt verbinding aangaan met het onderwerp van waarneming wordt vaak vanuit een distantie beleefd. Dat kan verbeteren, want waarnemen alleen is onvoldoende. Goede raad of een sterke analyse geven schept niet altijd verbeteringskracht van dat wat je waarneemt. De kracht van de verbinding (met wat je ondergaat) vanuit je sensitiviteit, dat is ook de kracht van de verbeteringsgezindheid die je teweeg brengt. Een goede waarnemer zijn bewerkstelligt niet dat de analyse of het gevoel van de waarneming daarmee verandering sorteert. Belangrijk is dat jullie je sensitiviteit aanwenden om vanuit de verbinding die je daardoor creëert verandering teweeg te brengen.
Uitleg: als je vanuit distantie een prachtige analyse weet neer te leggen of een gevoeligheid kan openbaren, kan die ander wel zeggen dat het klopt, maar dat wist die ander vaak al. Het kan net iets mooier verwoord zijn of iets analytischer vorm gegeven, maar dat schept in die ander nog te weinig werkkraft voor verandering. Als je je waarneming echter in verbinding echt sensitief gevoelig verwoordt en de verbinding is sterk, dan geef je de ander een steun in de rug voor verandering. Dat is een talent wat jullie nog kunnen versterken.

- 2) Veel mensen die hier aanwezig zijn weten meer dan wat ze ten gehore kunnen brengen in hun directe omgeving. Dat maakt soms moe en wankelmoedig. Omdat ze zelf te weinig in diepte beluisterd worden van wat ze zelf rechtmatig al weten. Dat houdt in dat de behoefte om gehoord te worden te weinig aangesproken is. Het maakt tevens de route vrij om nog dieper jezelf te beluisteren daar waar anderen niet mee kunnen luisteren. Dan zie je wankelmoedigheid optreden, omdat wat niet gedeeld, gehoord of verstaan is, maakt wankelmoedig om nog dieper zelfverstaander te worden. Toch is dat waar jullie sensitiviteit jullie toe

uitnodigt. Stop niet uit angst dat je nog minder beluisterd of begrepen wordt. Want juist waar de ander jou niet meer kan volgen, begint je eigen unieke route vorm te krijgen. Jij alleen kan dat bevoelen en beluisteren. Als je wacht op verstaanders, doe je jezelf tekort. Dat is heel belangrijk! Want de ander kan jouw weg niet volgen, die kan alleen van je houden en zeggen: "Ik snap er niks van, maar ik vind je wel lief". Als je wacht op verstaanders, stel je je eigen weg uit. Je wordt in deze tijd uniek verschillend en het wordt soms niet meer vertaalbaar. Dat hoort bij de route. Als je je route niet aflegt omdat een ander het moet begrijpen, dan kan je lang wachten. Dat is jammer! Want die route dien je uiteindelijk toch alleen te gaan.

Ik heb een boek geschreven: 'Eenzaamheid als loutering'. Dat heb ik nooit voor anderen geschreven. Het is poëzie van mij; het gaat écht over de eenzaamheid van dat 'alleen'. Altijd alles weer aan jezelf bekennen, alles weer alleen aan jezelf bevoelen, degene worden die het diepst jezelf aanraakt. Overal dat alleen zijn proeven tot die eenzaamheid louterend wordt, omdat je in de volheid van je eigen gewaarwording gaat staan waarin de sensitiviteit tot jou spreekt. Er is geen enkele weg bevruchtender dan de weg die je van binnen af legt. Die kan in de buitenwereld nooit gevonden worden. Dus op het moment dat jij je diepste eigen verstaander wordt, mondt je rijker uit.

- 3) Spreek in je eigen woorden. Gebruik geen vocabulaire van derden en zeker geen vakjargon. Want alle mooie kretologie is een leeg omhulsel. Het spiritueel materialisme is vreselijk! Je hoeft maar een boek te lezen en je spreekt wijs en de doorleving heeft nog niet eens plaats gevonden behalve dat je wist dat je waarheid hoorde. Spreek je eigen taal. Spreek nooit óver iets maar vanuit je ervaringswereld. Dan verbloem je nooit je eigen gewaarwordingsysteem. Als je gaat praten óver, verloochen je het steeds.
- 4) Bezie de ander vanuit zijn bijzonderheid en eer hem daarmee. Zo stel je anderen gerust, dat ze zichzelf mogen zijn in jouw aanwezigheid, al kan je het helemaal niet volgen. Bemoedig jezelf dagelijks met iets worden dat je vandaag nog niet kan begrijpen. Want de mensen die in de wachtstand staan om vandaag te weten wat het ooit zal zijn: doodzonde van je tijd die wachtstand! Ga stap voor stap. En zie wat het wordt, in plaats van: 'als ik zeker weet wat het wordt dan verzet ik mijn eerste voet'.

5) Ter laatste herinnering: incarneren is een moedige aangelegenheid. Als je incarneert met een hoge sensitiviteit dan wil er zich veel wezenlijks via jou manifesteren. Dat vraagt zachtmoedigheid in deze tijd; dat is één van de vrouwelijke oerprincipes. Durf het tijdsfragment te verduren waarin je leeft in eenvoud en zelfaanvaarding en besef dat je met een wezenlijke opdracht bezig bent om bewuster te worden van je ware aard. Besef dat sensitiviteit een heel gezond gewaarwordingsysteem is om te refereren in dat grote hemelspel met al die bijzondere pionnen erin om te kijken hoe nauwkeurig jij jezelf durft te zijn. Als je dit durft, kun je dat ook uitgeven aan een ander die van jou zichzelf mag zijn. Dan is er een liefdesverkeer van jou naar de ander die oprecht is, want jij bent jij en de ander mag zichzelf zijn. Als we dat onze kinderen met vallen en opstaan mogen doorgeven, dan steunen we ze in wat het ook mag worden.
